

Факторы риска

Это состояние или образ жизни, способные увеличить вероятность развития у Вас определенного заболевания. Например, повышенное артериальное давление является фактором риска развития заболеваний сердца или инсульта.

Существуют другие факторы риска развития заболевания сердца или инсульта.

Большинство из них можно контролировать, и только некоторые невозможно изменить.

Чем больше у Вас факторов риска, тем более высока вероятность развития заболевания. Поэтому очень важно предпринять действия по предупреждению или контролю этих факторов риска.

- *Наследственность*
- *Психоэмоциональное перенапряжение и неумение преодолевать стресс*
- *Нерациональное питание (много жирной и соленой пищи, мало овощей и фруктов, особенно свежих)*
- *Избыточный вес*
- *Малоподвижный образ жизни, низкая физическая активность*
- *Табакокурение*
- *Чрезмерное потребление алкоголя*
- *Возраст и некоторые другие биологические показатели*
- *Психоэмоциональное здоровье*

Психоэмоциональные перенапряжения сопровождаются выбросом в кровь большого количества адреналина, вследствие чего резко повышается АД. В этой ситуации больным АД следует научиться преодолевать стрессовые и конфликтные состояния с наименьшими потерями для себя. Изменить свое отношение к стрессовым ситуациям с учетом их истинной значимости. С целью повышения устойчивости нервной системы к стрессам, больным необходимо овладеть методами расслабляющей терапии. Неплохо зарекомендовал себя в этом плане аутотренинг - система аутогенных тренировок, повышающих устойчивость нервной системы к психоэмоциональным перегрузкам. Гипертония, не играй на нервах! Последние исследования показали, что в 70% случаях проблемы с давлением вызывают неврозы и депрессии

Основные факторы риска

1 способ:
смертельный
ИНСУЛЬТ

2 способ:
смертельный
ИНФАРКТ

3 способ:
мучительный
**ПОРАЖЕНИЕ
ПОЧЕК**



Стрессовые расстройства, невротические и депрессивные состояния. Неправильное питание, нарушение обмена веществ. Жирная пища "забивает" сосуды холестерином, соленая нарушает водно-солевой баланс и выработку гормонов надпочечников, а

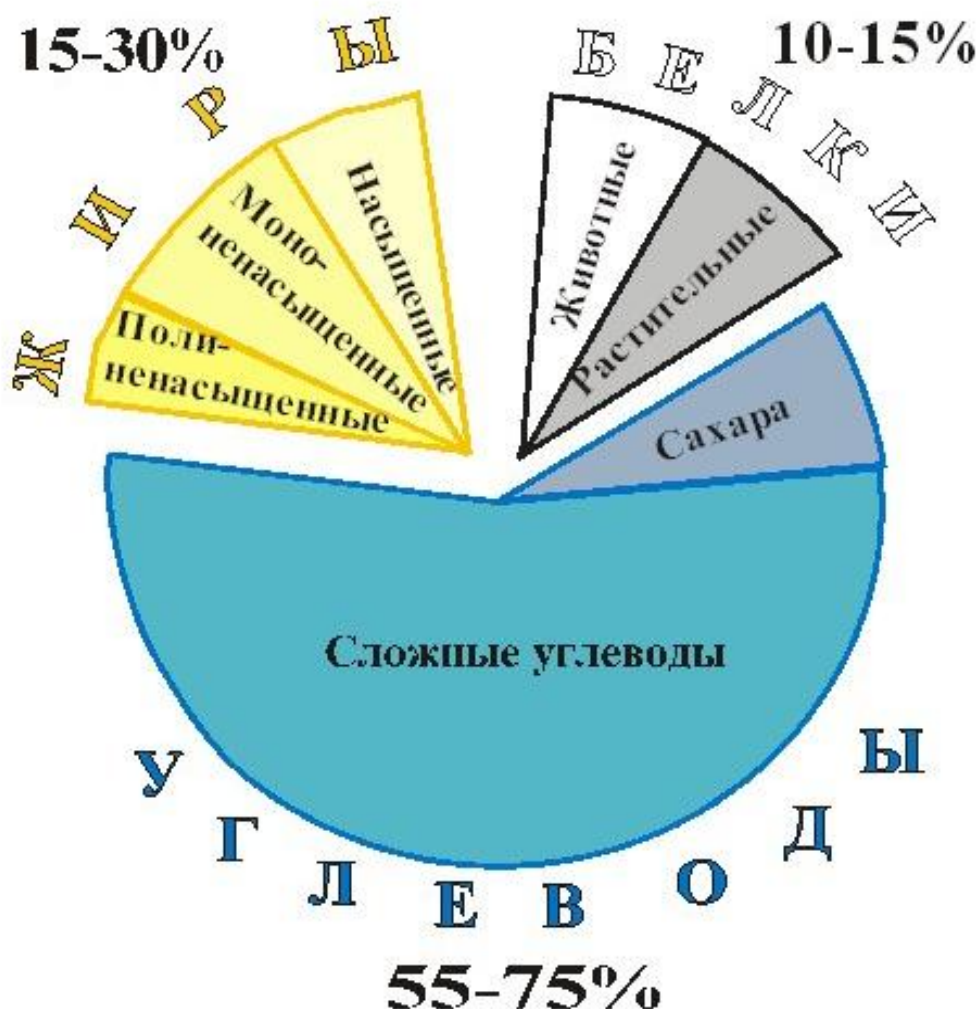
жесткие диеты дают обезвоживание и спазмы сосудов. Эндокринные проблемы (особенно у женщин в период гормональных встрясок - во время беременности и менопаузы), а также при стрессовых расстройствах. "Шалит" психика - страдают сосуды.

Объяснить столь тесную взаимосвязь между психическим фоном и гипертонией несложно. При любой стрессовой ситуации происходит мощный выброс адреналина. Этот гормон даже у здоровых людей повышает кровяное давление, чтобы обеспечить приток крови ко всем мышцам. Это универсальная защитная реакция организма в ответ на стресс - привести все системы в боевую готовность. Обеспечивается же скачок давления вверх за счет усиления работы сердца и за счет спазмов сосудов.

А если человек постоянно пребывает в состоянии стресса: испытывает страхи, чувство тревоги, неудовлетворенности собой, неуверенности в завтрашнем дне? Тогда сосудистый тонус разлаживается, и уже на любую неприятную ситуацию организм реагирует повышением давления. Раз за разом оно скачет все выше.

Основа сбалансированного питания

(% от калорийности суточного рациона)



Питание - важнейший физиологический процесс, поддерживающий жизнедеятельность организма. Однако наше питание может быть как лекарством, так и причиной болезни.

БРОСЬТЕ КУРИТЬ

0 сигарет
в день



БУДЬТЕ АКТИВНЫ

30 минут физической
активности или

3 км
в день



ПИТАЙТЕСЬ ПРАВИЛЬНО

овощей/фруктов в день:

5 порций



КОНТРОЛИРУЙТЕ СВОЕ ДАВЛЕНИЕ

не превышайте эти цифры:



140/90

СТРЕМИТЕСЬ К РЕКОМЕНДУЕМЫМ ГРАНИЦАМ ОКРУЖНОСТИ ТАЛИИ

не превышайте эти цифры:

102 – мужчины



88 – женщины